

**INSTAGRAM: @OVABLASTIC**

**COMEÇO: 28 DE JUNHO DE 2017**

**FIM: 22 DE JANEIRO DE 2025**

**ESTUDAR ATÉ SER APROVADO NO CONCURSO FINAL OU ATINGIR O FIM DO PRAZO ESTIPULADO (22/01/2025). DEPOIS DISSO NUNCA MAIS ESTUDAR PARA CONCURSOS PÚBLICOS.**

## **1. ESTUDOS**

**POSTAR DIARIAMENTE, SEMANALMENTE, MENSALMENTE E DE VEZ EM QUANDO A QUANTIDADE TOTAL DE HORAS ESTUDADAS.**

**PRIMEIRO SER APROVADO NA DEFENSORIA PÚBLICA DE QUALQUER ESTADO OU PROCURADOR DO ESTADO DE QUALQUER ESTADO OU PROCURADOR DO MUNICÍPIO DE UMA CAPITAL OU CIDADE DESENVOLVIDA.**

**FAZER TODOS OS CONCURSOS PARA FORMADOS EM DIREITO ONDE EU ESTIVER MORANDO.**

**CONCURSO FINAL: I) MINISTÉRIO PÚBLICO FEDERAL; II) MAGISTRATURA FEDERAL; III) MAGISTRATURA ESTADUAL EM ALAGOAS, PERNAMBUCO, SERGIPE OU PARAÍBA; IV) MINISTÉRIO PÚBLICO EM ALAGOAS, PERNAMBUCO, SERGIPE OU PARAÍBA.**

**ALÉM DO MÉTODO DE ESTUDO PRINCIPAL (QUE EU VOU ESCREVER EM UM PAPEL AVULSO), TAMBÉM UTILIZAR CADERNOS PARA CRIAR PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE OS ASSUNTOS.**

## **2. PERDA E MANUTENÇÃO DE PESO**

**OBJETIVO: CHEGAR E PERMANECER COM 73 QUILOS.**

**POSTAR DIARIAMENTE A QUANTIDADE DE CALORIAS CONSUMIDAS NO DIA.**

**QUANDO QUISER PERDER PESO, COMER 1500 CALORIAS POR DIA. QUANDO QUISER MANTER O PESO, COMER 2500 CALORIAS POR DIA.**

**FAZER MUSCULAÇÃO QUATRO VEZES POR SEMANA. CAMINHAR NA ESTEIRA TRÊS VEZES POR SEMANA.**